

# WIE FANGE ICH AN?

Erstmal durchatmen, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut, und vermutlich hast Du auch ein paar Jahre gebraucht, um IR zu bekommen, denn wenn auch genetisch bedingt verschlimmern wir diesen Zustand oft selbst, weil wir nicht viel oder gar nichts darüber wissen.

Ziel ist es, Schritt für Schritt die Änderungen umzusetzen. In der ersten Woche kannst Du Dir z.B. ein bis drei Steps aus dieser Liste auswählen und versuchen umzusetzen. Wenn Du den ersten Schritt gemeistert und verinnerlicht hast, kannst Du an weiteren Steps arbeiten.

## Nimm Dir für jeden Schritt die Zeit, die Du dafür benötigst....

- Ich esse möglichst keine industriell verarbeiteten Süßigkeiten
- Ich esse möglichst nichts zwischen meinen geplanten Mahlzeiten
- Zwischen den Mahlzeiten trinke ich nur Tee oder Wasser
- Kaffee mit Milch trinke ich nur zu den Mahlzeiten
- Ich esse möglichst keine Produkte, die in der Zutatenliste Zucker, Dextrose und Stärke haben
- Ich koche frisch
- Ich esse möglichst kein Fastfood
- Minimum 2-mal am Tag besteht mein Teller zu 50% aus Gemüse
- Zwischen den Mahlzeiten halte ich mind. 3 - 4 Std. Abstand
- Ich trinke mindestens 2 Liter Wasser am Tag
- Ich süße meine Getränke nicht
- Mindestens 3-mal die Woche mache ich Sport
- Ich nehme mir min. 10 - 30 min am Tag für mich, um zu entspannen
- Ich tracke meine Kalorien mit einer App
- 1 bis 2 mal in der Woche erlaube ich mir bewusste Ausnahmen (bessere Varianten)
- Ich nutze Vollkorn statt Weißmehlprodukte
- Ich schlafe 7 Stunden in der Nacht

## ZUERST LEBENSSTIL, DANN MEDIKAMENTE

*Die Grundsäulen einer IR konformen Lebensweise sind wichtig bei der Behandlung, wobei die Medikamenteneinnahme oft die letzte Maßnahme sein sollte, es sei denn, die IR und Hyperinsulinämie sind schon sehr weit fortgeschritten. Oft kann man IR und Hyperinsulinämie allerdings ohne Medikamente in Remission bringen.*

# insulin RESISTENZ.CLUB

<https://insulinresistenz.club>

Das Projekt »insulinresistenz.club« wurde 2016 unter dem Namen »Insulinresistenz – Der Weg zur Genesung« von Alicja Kurzius gegründet und wird seitdem von vielen Projektspezialisten aktiv begleitet und tatkräftig unterstützt.

Anfang 2018 wurde in enger Zusammenarbeit mit Spezialisten und Unterstützern das erste Buch zum Projekt in Selbstpublikation veröffentlicht. Ende 2019 wurde dieses Buch »Insulinresistenz natürlich behandeln« in einer überarbeiteten Version über den riva Verlag (Münchener Verlagsgruppe) neu aufgelegt und publiziert, das eine Fülle an Informationen bietet. Als Ergänzung entstand 2022 das Kochbuch.



Alicja Kurzius

## Insulinresistenz natürlich behandeln

Im Hauptbuch zum Projekt sind viele weitere Informationen enthalten zu IR Diagnostik, Ursachen, Erklärung was genau „konform“ bedeutet, Rezepte für Herzhaftes und Süßes, Einkaufslisten, Ernährungsplan für 7 Tage, eine 10-Wochen-Challenge, Sportpläne, therapeutische Ansätze über Ess-Bewusstsein und vieles mehr.

© 2016 riva Verlag (Münchener Verlagsgruppe)

Bei Amazon bestellen: <https://amzn.eu/d/d8l4PLd>



Alicja Kurzius

## Insulinresistenz natürlich behandeln - Das Kochbuch

In unserem Kochbuch findest Du 70 einfache, leckere und zuckerarme Rezepte. Nährwertangaben erleichtern die Ernährungsumstellung und praktische Tipps unterstützen Dich beim Abnehmen. Mit weiteren wichtigen Inhalten und neuen Erkenntnissen aktualisiert und anschaulich erklärt.

© 2022 riva Verlag (Münchener Verlagsgruppe)

Bei Amazon bestellen: <https://amzn.eu/d/fsiyAAD>

### Unser Konzept der Hilfe zur Selbsthilfe

Mit unserem Behandlungskonzept erfährst Du u.a. was Insulin ist, was die Begriffe Insulinresistenz und Hyperinsulinämie bedeuten, und wieso wir erstmal kein Diabetes Typ 2 haben. Danach erfährst Du etwas über Messmethoden und Erkrankungen, die mit IR in Verbindung stehen (u.a. PCOS, Krebs, Depression...). Anschließend erklärt es die wichtigsten fünf Grundsäulen der IR Behandlung: Ernährung, Bewegung, Stressreduktion, gute Schlafhygiene, und eventuelle Einnahmemöglichkeiten von Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten.

Erhalte hier das Konzept!

<https://insulinresistenz.club/shop/>

